

# FRITES DE TOFU CROUSTILLANTES

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Portions : 4

## Ingrédients

Pour les frites de tofu :

- 1/2 tasse de farine de blé entier
- 1 œuf
- 2 tasses de céréales de riz croquant de type Rice Krispies, concassées
- 1 bloc de tofu extra-ferme (454g), coupé en 24 lanières, épongées avec un linge ou un papier essuie-tout
- Si désiré : mélange d'épices au choix par exemple pincée de piment de cayenne et poudre de chili ou assaisonnement italien et de poivre
- 2 c. à soupe d'huile végétale ou d'olive, pour la cuisson

Pour la sauce :

- 1/4 tasse (60ml) de mayonnaise
- 1/4 tasse (60ml) de yogourt grec nature
- 2 c. à soupe de moutarde de Dijon (ou plus si désiré)
- 1 c. à soupe de miel
- Si désiré : 1c. à thé de poudre de cari

## Préparation

Pour le tofu :

1. Dans une première assiette creuse, placer la farine. Dans une autre assiette creuse, battre légèrement l'œuf. Dans une troisième assiette, placer les céréales et les épices (si désiré).
2. Enrober les lanières de tofu de farine, secouer pour en retirer l'excédent puis les tremper dans l'œuf battu et égoutter légèrement, terminer ensuite en les enrobant du mélange de céréales et fines herbes/sel/poivre en prenant soin de bien enrober chaque côté en pressant.
3. Dans une poêle antiadhésive à feu moyen, faire chauffer l'huile et dorer les lanières de tofu de chaque côté.
4. \*Pour les rendre plus croustillants vous pouvez terminer la cuisson au four sur un papier parchemin à 350-400°F pendant une quinzaine de minutes ou jusqu'à texture désirée.

Pour la sauce :

1. Dans un petit bol, mélanger la mayonnaise, le yogourt nature, la moutarde de Dijon, le miel et la poudre de cari (si désiré). Servir avec les lanières de tofu.

**Bon à savoir** : Pour en faire un repas complet, accompagnez vos lanières de tofu d'une salade ou de tout autre légume au choix et d'une pomme de terre au four.